

# Bocadillo de semillas de calabaza asadas

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

**2 tazas** cuadritos de cereal de arroz o trigo crocantes

**1/2 taza** semillas enteras de calabaza, asada

**1/3 taza** almendras en tajadas finas

**1/2 taza** arándanos deshidratados

**1/2 taza** pasas

## Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y servir.

Regional Mental Health Center. Regional Mental Health Center Co

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>194</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>93 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>25 g</b>
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	81 mg
Hierro	5 mg
Potasio	225 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Frutas	1/4 taza
 Grano	1/2 taza